

Cuines del món des de l'Erm

Receptes





Fem Barri està format per les següents entitats:

A. de VV. del barri de l'Erm

A. l'Ordit

A.C.A. Peña Flamenca de Manlleu

A.F.A. Miquel Martí i Pol

Jameiat Essalam

CITE-CC.OO.

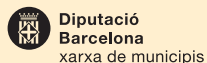
També ha col·laborat:



Assessorament lingüístic:



Amb el suport de:



Primera edició: juny de 2008

Disseny i maquetació: Eumogràfic

Organització del tast i recull de receptes: Fem Barri

Edita: Institut de Desenvolupament de l'Erm, Ajuntament de Manlleu

• dels textos: els autors respectius

Cuines del món des de l'Erm

Receptes

3r Tast Gastronòmic

Festa Major del barri de l'Erm, 9 de juny de 2007

Per fer un pastís de truites, unes migas, un pisto manchego, un cuscús, etc. s'han de fer moltes petites coses. Moltes petites coses acaben fent un plat de bon menjar.

En el tast gastronòmic **Cuines de l'Erm de Manlleu** cada any es presenten uns cinquanta plats de bon menjar. Cada any, doncs, hi ha persones que fan moltíssimes petites coses perquè tothom que ho desitgi pugui fruitir del tast.

Així, les persones que col·laborem en el tast fem un dia més allò que ja hem fet moltes vegades, un plat de bon menjar.

Però, el dia del tast aquest plat el fruitiran moltes més persones que un dia normal. Això és maco i val la pena.

Fer petites coses comporta, també, un esforç. Però si a les persones que ja el fem us hi sumeu les que llegiu aquest receptari, fent petites coses farem un bon tast gastronòmic.

Palmira de la Rubia Caballero

Presidenta de l'Ordit

Para hacer un pastel de tortillas, unas migas, un pisto manchego, un cuscús, etc. hay que hacer muchas pequeñas cosas. Son necesarias muchas pequeñas cosas para hacer un plato de buena comida.

En la muestra gastronómica **Cuines de l'Erm de Manlleu** cada año se presentan unos cincuenta platos de buena comida. Cada año, pues, hay personas que hacen muchas pequeñas cosas para que todos los que lo deseen puedan disfrutar de la muestra.

Así pues, las personas que colaboramos con la muestra gastronómica, hacemos un día más lo que ya hemos hecho muchas veces, un plato de buena comida. Pero el día de la muestra este plato lo disfrutarán muchas más personas que en un día normal. Esto es bonito y vale la pena.

Hacer pequeñas cosas requiere también esfuerzo. Pero si a las personas que ya hacemos este esfuerzo os sumáis las que leéis este recetario, haciendo pequeñas cosas haremos una buena muestra gastronómica.

Palmira de la Rubia Caballero

Presidenta de Ordit

To make an omelette layer cake, *migas*, a *pisto manchego*, a couscous, etc. you need to do a lot of little things. Many little things end up making a dish in a good meal.

Each year in the “*Cuines de l’Erm de Manlleu*” gastronomic tasting, we present around fifty different dishes of good food. This means that each year, many people do many little things so that everybody who so desires can bring these delights to their palates.

So those of us who participate in the tasting do what we have done on many other days – make a plate of good food. However, on the day of the tasting, that dish will be enjoyed by many more people than on a normal day. That is a really nice and worthwhile thing.

Doing little things also requires effort. But if we add all of you who are going to read this recipe book to those of us who already use it, then all those little things will add up to a good gastronomic tasting.

Palmira de la Rubia Caballero
President of *Ordit*

لتحضير عجة البيض أو *migas* (أكلة قوامها فتات الخبز المتبل بالملح والثوم والفلفل، الخ.) أو *pisto manchego* (طبخ قوامه الطماطم والفلفل الأخضر والبيض) أو الكسكس، الخ. يجب القيام بالعديد من الأشياء الصغيرة. العديد من الأشياء الصغيرة تفضي في النهاية إلى طبق شهى.

في حفلة فن الطهي **مطابخ ليرم بمانيو**، تُقدم خمسون طبق شهى في كل سنة. في كل سنة، إذن، يقوم بعض الأشخاص بأشياء صغيرة لكي يتمكن كل من يرغب في ذلك بالاستمتاع بالتذوق.

هكذا فإننا نحن الأشخاص الذين نساهم في التذوق نقوم مرة أخرى بنفس الشيء الذي نقوم به دائماً، ألا وهو تحضير طبق شهى. لكن خلال حفلة تذوق الأطباق سيستمع عدد أكبر من الأشخاص بالأكل بخلاف الأيام العادية. وهذا أمر جميل وجدير بالاستحقاق.

إن القيام بالأشياء الصغيرة كذلك يكلف بعض المجهود. لكن إذا التحقمت بنا أنتم الذين تقرؤون مجموعة الوصفات هذه سوف وقيمت معنا بتلك الأشياء الصغيرة، سننظم حفل تذوق أطباق ناجح.

بالميرا دي لا روبيا كاباييرو
رئيسية *l’Ordit*.

A Manlleu, Alcaudete, Nador, Acra, etc. quan se celebra una festa, hi ha un bon menjar. Tot menjant fruïm plegats d'uns sabors familiars que ens recorden altres festes. També descobrim sabors diferents que ens proporcionen nous plaers. Per això, quan celebrem la festa del barri fem un bon menjar, el tast gastronòmic. Ens apleguem veïns i veïnes i tastem diferents plats. Hi ha plats que ens recorden la nostra infància o el poble on vàrem néixer. Altres plats ens fan descobrir nous sabors.

I quan mengem parlem de records, del que ens passa, de les coses que volem fer. Parlem d'amics, de familiars, de companys, etc. En definitiva, parlem de tot. No mengem per menjar. També mengem per parlar.

Hi ha moltes persones que han tingut bones converses tot menjant els plats d'aquest receptari. El desig de l'Associació de Veïns del Barri de l'Erm és que aquests plats serveixin per satisfer el plaer de menjar i per tenir bones converses amb la família i amb els amics.

Miguel Sánchez Gueldos

President de l'Associació de Veïns de l'Erm

En Manlleu, en Alcaudete, en Nador, en Acra, etc. cuando se celebra una fiesta se pone una buena comida. Al comer disfrutamos juntos de sabores familiares que nos recuerdan otras fiestas. También descubrimos sabores diferentes que nos proporcionan nuevos placeres.

Por eso que cuando celebramos la fiesta del barrio hacemos una buena comida, la muestra gastronómica. Nos juntamos vecinos y vecinas y probamos distintos platos. Hay platos que nos recuerdan nuestra infancia o el pueblo donde nacimos. Otros platos nos llevan a descubrir nuevos sabores.

Y, cuando comemos hablamos de recuerdos, de lo que nos pasa, de las cosas que queremos hacer. Hablamos de amigos, de familiares, de compañeros, etc. En definitiva, hablamos de todo. No comemos por comer, también comemos por hablar.

Hay muchas personas que han tenido buenas conversaciones comiendo platos de este recetario. El deseo de la Asociación de Vecinos del Barri de l'Erm es que estos platos sirvan para satisfacer el placer de comer y también para tener buenas conversaciones con la familia y con los amigos.

Miguel Sánchez Gueldos

Presidente de la Asociación de Vecinos del Erm

When we organise a festival in Manlleu, Alcaudete, Nador, Accra, etc., it is always accompanied by a good meal. Eating all together, we enjoy the familiar flavours that remind us of other festivals. We also discover different tastes that bring us new pleasures.

That's why, when we organise the neighbourhood festival, we always include a good meal – the gastronomic tasting. We all get together and try different dishes. Some of them remind us of our childhood or the town where we were born; others help us discover new taste sensations.

And while we're eating, we talk about our memories, what's going on in our lives, the things we want to do. We talk of friends, family, colleagues, etc. In other words, we talk about everything. We don't eat just for the sake of eating. We also eat so that we can talk.

Many people have had many good conversations while eating the dishes from this recipe book. It is the wish of the Erm Neighbourhood Association that these dishes satisfy the pleasure of eating and lead to some good conversations with family and friends.

Miguel Sánchez Gueldos

President of the Erm Neighbourhood Association

لهذا فإننا عندما نقيم حفلا في حيننا فإننا نحضر أطباقا شهية، نذوق أطباق فن الطهي. نجتمع كما ونتذوق أطباقا مختلفة. هناك أطباق تذكرنا بطفولتنا أو بالبلدة مسقط رأسنا. وهناك أطباق تجعنا جديدة.

وعندما نأكل نتكلم عن الذكريات، عن تجربتنا الحاضرة وعن الأشياء التي نريد أن نحققها. نتنا والأقارب والأصدقاء، الخ. وباختصار نتكلم عن كل شيء. لا نأكل لأجل الأكل فقط. بل نأكل

هناك العديد من الأشخاص الذين تحدثوا في مواضيع مهمة وهم يأكلون إحدى أطباق هذه المجد وأمنية جمعية جيران حي ليرم هي أن تتوصل هذه الأطباق إلى تلبية الحاجة إلى تلذذ الأكل والا جيدة مع الأسرة والأصدقاء.

ميغيل سانتشيث غيلدوس
رئيس جمعية جيران ليرم

Nota explicativa:

Volem que aquest receptari sigui entenedor per tots els ciutadans i per això s'ha fet seguint els criteris de Lectura Fàcil.

Això fa que el format de les fitxes sigui diferent al de l'any passat.

En una cara de la fitxa hi trobareu el nom del plat i els seus ingredients, i a l'altra cara, la recepta per cuinar-lo.

Hem comptat amb la col·laboració de l'Associació Lectura Fàcil.

Primers plats

Potaje andalús

400 g de cigrons crus.

1/2 kg de bacallà dessalat.

6 carxofes.

1 ceba.

2 pebrots verds.

1 pebrot vermell.

2 tomàquets madurs.

4 grans d'all.

1 vaset d'oli d'oliva.

1 fulla de llorer.

Brou de la cocció dels cigrons.

Ametlles.

Julivert, sal i pebre.

Carmen Martos

Manlleu

Elaboració:

Posem els cigrons en un recipient amb aigua i sal.

Els deixem 8 hores perquè s'estovin.

Un cop estovats, els posem en una olla a pressió amb una fulla de llorer i julivert.

Ho deixem coure durant 30 minuts.

Mentrestant, pelem les carxofes.

Traiem les fulles més seques i deixem els cors.

Les tallem a quarts

i les saltegem en una paella amb oli d'oliva molt calent.

A continuació, arrebossem el bacallà amb farina

i el fregim amb oli d'oliva molt calent.

En una altra cassola,

fem un sofregit amb la ceba, els tomàquets i els pebrots.

Un cop fet el sofregit, hi afegim els cigrons escorreguts, les carxofes i el bacallà fregit.

Ho cobrim tot amb el brou dels cigrons.

Hi afegim una picada d'ametlles i una mica de sal.

Ho deixem coure a foc lent durant cinc minuts.

Mandonguilles de tonyina

4 llaunes petites de tonyina.

200 g de formatge ratllat.

2 cebes.

2 grans d'all.

Julivert picat.

Farigola.

200 g de pa mullat en llet.

Farina.

2 tasses de brou de peix.

Sal

Oli per fregir.

Mercè Vilar

Manlleu

Elaboració :

Barregem la tonyina amb el formatge,
una ceba tallada fina, un gra d'all,
julivert i farigola.

Hi afegim pa mullat en llet, sal i pebre.

Barregem la massa

i en fem mandonguilles.

Passem les mandonguilles per la farina

i les fregim en una cassola amb oli calent.

Tot seguit fem la salsa.

En una altra cassola, fregim l'all

i la ceba restants.

Hi afegim dues cullerades de farina

i el brou de peix.

Ho barregem bé fins que la salsa quedi ben espessa.

Afegim les mandonguilles a la salsa,

amb una mica de julivert picat.

Ho deixem coure 10 minuts més abans de servir-ho.

Croquetes de pollastre

Pollastre.

Ceba.

Llet.

Farina.

Carmen Pelegrina
Manlleu

Elaboració :

En una cassola, cuinem el pollastre.

Un cop cuit, el tallem a trossos petits.

A la mateixa cassola, fregim la ceba

i hi afegim els talls de pollastre.

Ho deixem coure uns minuts.

A continuació, hi afegim la llet i la farina.

Barregem la massa fins que quedi compacta

i fem les croquetes.

Passem les croquetes per ou batut i pa rallat,

i les fregim amb oli calent.

Pisto manxec/ Samfaina manxega

Pebrot vermell.

Pebrot verd.

Carbassó.

Tomàquet.

Oli.

Sal.

Julia Plaza
Manlleu

Elaboració :

En una cassola fregim els pebrots i el carbassó.

Tot seguit, hi afegim el tomàquet

i ho deixem coure tot fins que no hi quedi suc.

Cargols de poble

2 kg de cargols.

2 botifarres.

1 conill tallat petit.

1 botifarra negra.

4 cebes.

Alls.

1 manat d'herbes aromàtiques: menta, llaurer, romaní, julivert

2 nyores picants.

1 pot de kg de tomàquet triturat.

Sal, pebre negre pebre vermell, oli,

1 cullerada de farina.

Ametlles i avellanes per fer una picada.

Marisa Sanguino

Manlleu

Elaboració :

Rentem bé els cargols amb aigua i sal.

Els posem amb aigua freda i els fem bullir.

Quan comencim a bullir els tornem a rentar amb aigua i sal.

Els tornem a posar a bullir amb sal, les herbes aromàtiques i les nyores picants durant 1/2 hora.

Fregim el conill i les botifarres en una paella gran

Fem un sofregit amb la ceba, l'all i el tomàquet.

Afegim els cargols amb el conill i les botifarres,
juntament amb un got de l'aigua de bullir.

Seguidament afegim una picada d'ametlles, avellanes,
all i la farinai ho deixem coure 10 minuts.

Pastís de tonyina

1 paquet de pa de motlle sense crosta.

1 pot de tomàquet fregit.

2 llaunes de tonyina.

1 pot mitjà de maionesa.

1 llauna de pebrot vermell.

1 pot d'olives farcides.

Encarna Cazorla Muñoz

Manlleu

Elaboració :

En un recipient gran barregem el tomàquet fregit, la tonyina esmicolada i una mica de maionesa. Fem que quedi una pasta homogènia.

En una safata gran posem una base de pa de motlle. A sobre hi posem una capa de la pasta que hem preparat. Hi afegim una segona capa de pa de motlle i una segona capa de la pasta. Repetim les capes tres o quatre vegades més.

Al final untem l'última capa de pa de motlle amb la maionesa que sobra i ho adornem amb el pebrot i les olives.

Braç de patates

1 kg de patates.

6 ous.

500 g de tonyina.

1 pot d'olives.

200 g de mantega.

1 pot de pebrot vermell.

Maionesa.

Sal.

Consol Trias

Manlleu

Elaboració :

Posem a coure els ous en un cassó amb aigua.

Els pelem i els tallem a trossos petits.

Guardem una mica d'ou per la decoració del braç.

Barregem la resta d'ou amb la tonyina, la maionesa i les olives.

Fem que quedi una massa homogènia.

Pelem les patates i les coem en una olla amb aigua.

Un cop cuites, les passem pel passa puré,

hi afegim mantega i ho barregem tot.

En un motlle, hi posem una base de puré de patates i a sobre una capa de pasta.

Repetim les capes fins a cobrir el motlle.

L'última capa ha de ser de patates.

Tot seguit, tombem el motlle en una safata.

Cobrim el braç de patates amb maionesa

i el decorem amb el pebrot, l'ou que hem guardat

i les olives.

Ajoatao

2 kg de patates.

4 ous.

150 cl. d'oli d'oliva verge extra.

4 grans d'all.

2 llimones.

Sal.

1 got d'aigua.

Miguel Sánchez Gueldos

Manlleu

Elaboració:

Pelem les patates i les bullim senceres.

Un cop cuites, les passem pel passa puré.

Posem el puré en un bol gran i fem un forat al mig.

En el forat hi tirem els ous crus, el suc de les llimones,
els alls aixafats, l'aigua on s'han cuit les patates, sal i oli.

Barregem la massa amb la maneta de morter,

movent-la sempre en el mateix sentit,

fins que es formi una massa homogènia

Es pot menjar fred o calent.

Ensalada russa

3 kg de patates.

12 ous.

Mongetes verdes.

1/2 kg de pastanagues.

1 llauna gran de tonyina.

3 llaunes de pebrot vermell.

Gambes.

Espàrrecs.

Oli d'oliva.

Antonia Lirio

Manlleu

Elaboració:

Pelem les patates i les tallem a daus petits.

Les posem a coure en una olla amb aigua.

Tallem les mongetes i les pastanagues a trossos petits,

i les posem a coure en una altra olla amb aigua.

Mentrestant, bullim els ous uns 15 minuts.

Comprovem que estiguin durs.

Barregem les patates, les mongetes

i la pastanaga en una safata.

Hi afegim els ous tallats petits, la tonyina

i el pebrot vermell.

Hi posem maionesa per sobre,

i unes gambes i espàrrecs com a decoració.

Pastís de pastanaga

4 ous.

250 g de pastanaga ratllada.

150 g de sucre.

245 g de farina.

250 g de mantega.

50 g d'ametlla picada.

50 g de farina d'arròs.

1 sobre i mig de llevat.

70 g de coco.

1 cullera d'aigua tèbia amb safrà natural.

2 cullerades de mermelada d'albercoc.

Naima Aberkane

Manlleu

Elaboració:

En un vol gran barregem els ous amb la pastanaga.
Hi afegim el sucre, la farina, la mantega,
l'ametlla picada, la farina d'arròs, el llevat
i una cullerada d'aigua tèbia amb safrà natural.
Ho amassem tot fins que quedi una massa homogènia.

Untem amb mantega un motlle
i hi aboquem la massa.
La tapem amb paper d'alumini
i la deixem coure al forn.

Un cop cuit, traiem el pastís del forn
i deixem el paper d'alumini mitja hora més.

Abans de servir-lo, untem la part de sobre
amb melmelada d'albercoc
i el decorem amb coco.

Agrom

2 kg de farina.

Llevat.

Aigua tèbia.

1 cullerada de sal gran.

Asmaa Bayoub
Manlleu

Elaboració:

En un recipient barregem la farina,
el llevat, l'aigua i la sal
fins a tenir una massa homogènia.

La deixem reposar una hora o fins que pugui.

Posem una mica de farina per sobre i per sota de la massa
i la deixem reposar un quart d'hora més
embolicada en un drap.

Agafem porcions de massa i en fem pans.

Els aplanem amb les mans
o amb un corró de cuina.

Escalfem oli en una paella

i posem a coure el pa,
primer d'una cara i després de l'altra,
fins que estigui cuit.

Empanada de tonyina

1 kg de massa de pa.

1 llauna de tonyina d' 1kg.

2 tomàquets.

2 cebes.

2 grans d'all.

2 pebrots morruts (pebrots de morro de bou).

Sal.

Colorant groc.

1 ou.

Oli.

M. del Carmen Bernárdez Pérez
Manlleu

Elaboració:

Fem un sofregit amb la ceba i l'all ratllats i hi afegim els pebrots a tires i els tomàquets ratllats. Quan el sofregit estigui cuit, hi afegim el colorant, seguidament la tonyina i ho barrajem tot.

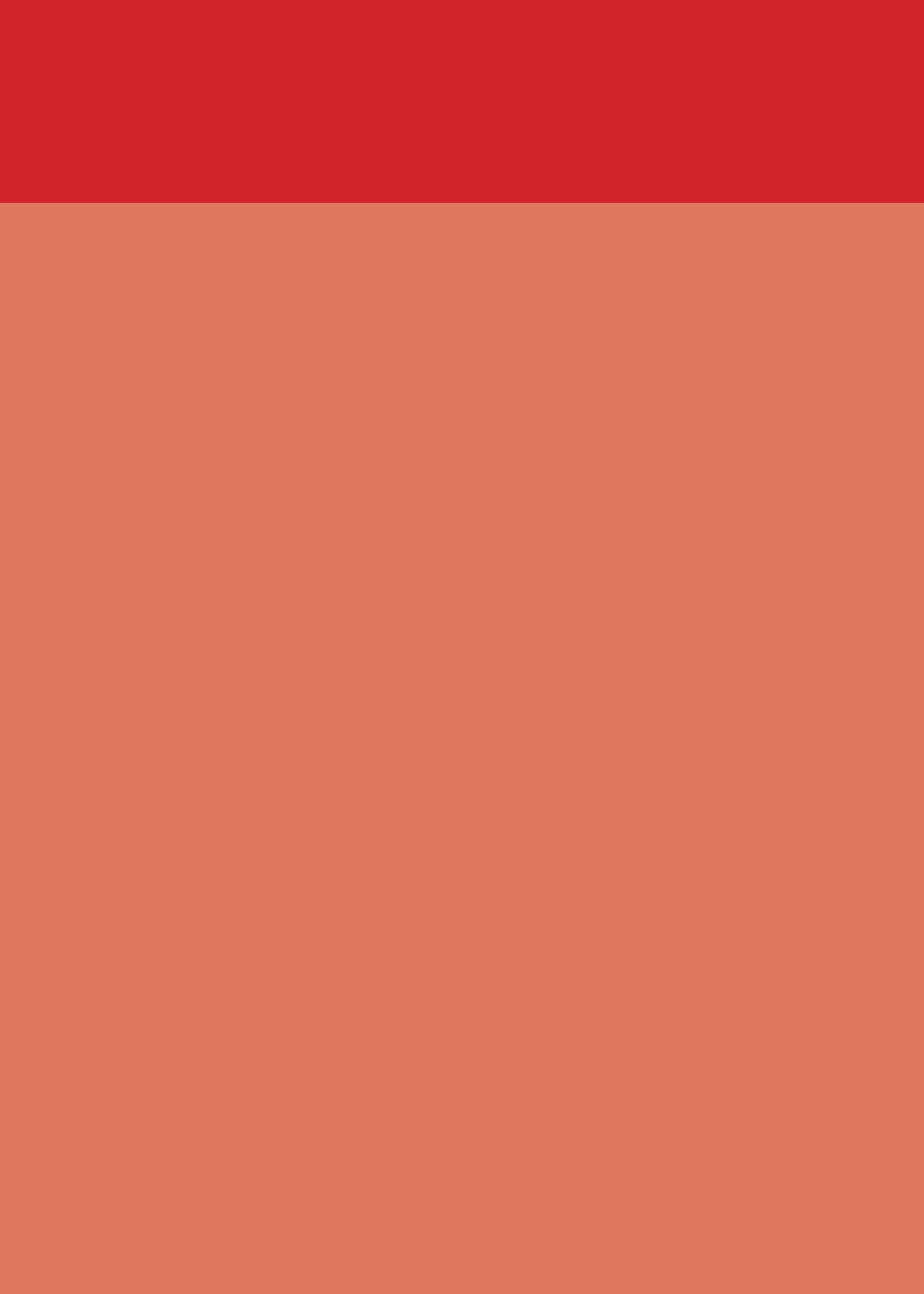
Estenem la massa amb un curró i fem dues bases.

Posem el sofregit damunt d'una base i tanquem amb els dits l'empanada amb l'altra base.

Punxem l'empanada i la pintem amb l'ou batut.

La couem al forn a 150 graus durant 25 minuts.

Segons plats



Costelles de porc amb castanyes

1 kg de costella de porc tallada en tres talls.

1/2 kg de castanya somalla.

1 ceba grossa.

1/2 cabeça d'all's tallada pel mig.

1 pot de tomàquet natural.

10 ametlles picades.

1 fulla de llorer.

Pebre vermell.

Sal.

Conyac de cuinar.

Paquita Hermoso

Manlleu

Elaboració:

La nit abans posem les castanyes en un recipient amb aigua perquè s'estovin.

L'endemà, un cop estovades, les bullim a foc lent durant una mitja hora.

Comprovem que estiguin cuites.

En una cassola, rostim les costelles tallades en tres trossos i les retirem del foc.

A la mateixa cassola tirem un raig d'oli, la ceba tallada i els alls.

Fem un sofregit fins que els alls es daurin.

Hi afegim els tomàquets tallats, el pebre vermell i el conyac.

Ho cobrim amb aigua i deixem que bulli una estona, fins que el tomàquet sigui cuit.

Quan el tomàquet és cuit, hi afegim les costelles.

Tapem la cassola i la posem al forn a temperatura baixa durant una hora.

Traiem la cassola del forn

i hi afegim les castanyes perquè facin xup-xup.

No gaire estona perquè ja estan cuites.

Ja podem servir el plat.

Estovar: fer tornar una cosa tova. **Xup-xup:** bullir a poc a poc, a foc lent.

Pollastre amb vermut vermell

2 gots de vermut vermell.

1 got d'oli d'oliva.

4 cebes.

1 pollastre.

Sal i pebre.

Ascensión Alcalá
Manlleu

Elaboració:

Tallem el pollastre a talls petits
i la ceba ben fina.

Ho posem en una safata de forn.

Hi afegim sal, pebre, dos gots de vermut vermell
i un got d'oli d'oliva.

Ho deixem coure al forn durant dues hores.

Un cop cuit, ja és a punt de servir.

Botifarra amb peres

2kg de botifarres.

1kg de peres d'aigua.

1 got de vi.

Oli.

Sal.

Pura López

Manlleu

Elaboració:

Posem a coure les botifarres en una paella.

Quan estan mig cuites les traiem del foc.

Pelem les peres i les tallem a trossos.

Les coem amb el suc que han deixat les botifarres.

Quan les peres estan cuites,

hi afegim les botifarres i un got de vi.

Un cop les botifarres estan ben cuites, ja podem servir el plat.

Patates amb xai

Oli d'oliva.

1 tomàquet.

1 ceba.

1 pebrot verd petit o mig pebrot vermell.

4 o 5 alls.

1/2 Kg de carn de xai (la part del coll).

1 got de vi blanc.

1 kg de patates.

Sal.

Pebre vermell.

Residència de Manlleu

Manlleu

Elaboració :

Escalfem l'oli en una cassola.

Hi fregim el tomàquet, la ceba i el pebrot sencers
i els alls.

Un cop fregits, hi afegim el pebre vermell
i la carn de xai.

Hi tirem un got de vi blanc
i ho deixem coure uns cinc minuts.

Al final hi posem les patates tallades a daus
i un got d'aigua.

Ho deixem coure una estona més.

Abans de treure-ho del foc, hi tirem una mica de sal.

Llom amb pinya

1 kg de llom.

1 kg de pinya de llauna.

1 llauna de cervesa.

1 kg de cebes.

1/4 de litre d'oli.

Julia Hermoso

Manlleu

Elaboració:

Rostim el llom en una cassola amb una mica d'oli.

Un cop rostit, el deixem refredar

i el tallem a filets.

Fregim la ceba amb l'oli que ha quedat del llom,

i hi afegim els filets de llom,

els talls de pinya i la cervesa.

Ho deixem coure tot plegat durant una hora.

Vedella estofada

1 1/2 kg de vedella.
3 grans d'all.
2 tomàquets madurs.
1 ceba picada.
1 got de vi negre.
1 fulla de llorer.
3 claus.
Pebre vermell.
400 g de patates.
Oli per fregir.
Julivert picat.
Sal.

Mercè Vilar
Manlleu

Elaboració:

Tallem la vedella crua a filets i la *salpebrem*.

La posem en una cassola amb una mica d'oli ben calent i deixem que es dauri.

Un cop daurada la traïem de la cassola i en el mateix oli hi fregim els alls, la ceba i els tomàquets tallats a trossets.

Quan el sofregit estigui fet, hi afegim la vedella, les espècies i el vi. Ho deixem reduir.

Tot seguit, ho cobrim amb aigua i ho deixem coure a foc lent durant una hora i 15 minuts. Hi tirem sal i pebre vermell al nostre gust.

Com a acompanyament, preparem unes patates. Les tallem amb forma de boles de la mida d'una nou i les fregim.

Afegim les patates a la cassola i una mica de julivert picat pel damunt. Ja tenim el plat a punt de servir.

Salpebrar: posar sal i pebre als aliments.

Peus de porc

10 peus de porc.

2 pots de tomàquet natural triturat.

3 fulles de llorer.

2 cebes grans.

All.

Ametlla crua.

Julivert.

1 bitxo picant.

2 gots de vi blanc.

Sal.

Gertrudis Huertas López

Manlleu

Elaboració:

Posem els peus de porc en una olla exprés amb una mica d'aigua i sal, i els deixem coure durant una hora.

Mentrestant, fem un sofregit amb el tomàquet triturat, les cebes, el llorer i el bitxo picant.

Quan el sofregit està a punt, hi afegim els peus de porc i els deixem coure una estona.

Hi afegim el brou dels peus de porc colat i el vi. Ho deixem coure uns deu minuts a foc lent. Ho salem al nostre gust.

Fem una picada amb all, ametlles i julivert, i l'afegim als peus de porc un minut abans de treure'ls del foc.

Si el suc dels peus de porc queda massa clar, el podem espessir afegint una galeta o farina a la picada.

Pinxos

2 kg de carn de porc (de la part del coll).

Una mica d'oli.

Pebre.

Orenga.

Isabel
Manlleu

Elaboració:

Tallem la carn a daus petits
i la deixem tota la nit en una safata
amb una mica d'oli i les espècies.

L'endemà, fem els pinxos.

Els coem a la paella,
i ja els podem servir.

Tagín de pollastre

1 pollastre.

Oli.

2 cebes.

2 tomàquets.

1 gra d'all

Julivert.

1 kg d'albercocs secs.

1 kg d'ametlles.

Sal, pebre vermell i safrà.

Tlaimas Akhayad y Rkia Afkir

Manlleu

Elaboració:

En una cassola posem el pollastre sencer
amb una mica d'oli.

També hi posem els tomàquets, les cebes, un gra d'all,
una mica de julivert, safrà, pebre vermell,
i tres gots d'aigua.

Tapem la cassola i ho deixem coure.

Mentrestant, pelem les ametlles
i les fregim en una cassola petita durant cinc minuts.

A part, en una olla, bullim els albercocs.

Abans de treure el pollastre del foc,
hi afegim les ametlles i els albercocs.

Salmó «macerat»

1/2 cua de salmó fresc.

6 cullerades soperes de sal.

4 cullerades soperes de sucre.

Paper d'alumini.

Carme Garolera
Manlleu

Elaboració:

Obrim la cua de salmó pel mig i traiem l'espina.
Posem el salmó en una safata fonda
amb la pell a la part de sota.

En un plat, barregem la sal i el sucre,
i cobrim tot el salmó amb aquesta barreja.

Tapem el salmó amb paper d'alumini
i el deixem reposar a la nevera durant 35 hores.

Passat aquest temps, el rentem amb aigua,
li traiem la pell i el tallem a làmines ben fines.

El podem servir sobre una llesca de pa torrat,
sobre làmines de tomàquet
o en una safata per picar.

Macerar:

deixar un aliment cobert d'un líquid o espècies durant un temps.

Tagín de vedella

3 kg de vedella.

1 litre d'oli.

1/2 kg de cebes.

1/2 kg de tomàquets.

1/2 kg de pèsols.

1/2 kg d'albercocs secs.

Espècies picants.

Tlaimas i Aixa

Manlleu

Elaboració:

En una cassola amb oli calent
fregim la carn de vedella amb la ceba i el tomàquet.
Hi afegim espècies picants i aigua,
i ho deixem coure fins que l'aigua es redueixi.
Tot seguit, hi afegim els albercocs i els pèsols,
i ho deixem coure una estona a foc lent.

Tagín de xai

1 kg de cuixa de xai.

1 kg de pèsols.

1 tomàquet

1 pastanaga.

Julivert.

1 got d'oli.

Sal.

Safrà.

Pebre negre.

Pebre vermell.

Khadija Arbaoui i Jamina Lagzaoui

Manlleu

Elaboració:

Posem el xai en una olla a pressió amb una mica d'oli, sal i safrà. Ho deixem coure durant cinc minuts.

Mentrestant, tallem el tomàquet i l'afegim al xai. També hi posem una mica de pebre negre, pebre vermell, julivert i dos gots d'aigua. Tanquem l'olla i ho deixem coure tot plegat durant 15 minuts.

Passat aquest temps, hi afegim la pastanaga i els pèsols. Tornem a tapar l'olla i ho deixem coure durant 15 minuts més.

Conill amb llimona confitada

2 conills de 1 1/2 kg cada un.

4 cebes.

4 grans d'all.

2 cullerades de cafè de gingebre confitat.

2 llimones confitades.

300 g d'olives verdes.

Julivert.

3 cullerades soperes d'oli d'oliva.

Sal i pebre.

Rania El Kadoui
Manlleu

Elaboració:

Tallem el conill a trossets i el fregim amb oli.

Un cop estigui daurat el retirem del foc.

En el mateix oli, hi fregim la ceba tallada.

Mentrestant, traiem el pinyol de les olives
i les deixem en un bol amb una mica d'aigua freda.

Un cop la ceba estigui cuita,
hi afegim el conill, amb el julivert, els alls tallats,
el gingebre ratllat, sal i pebre.
Ho cobrim tot amb dos litres d'aigua,
i ho deixem coure uns 35 minuts.

Deu minuts abans de retirar la cassola del foc,
hi afegim les olives
i les llimones confitades tallades a quarts

Per servir aquest plat, podem posar els talls de conill
en un plat calent amb les llimones
i les olives al seu voltant.

Caldereta de xai

Oli.

Xai.

Tomàquet.

Pebrot.

Ceba.

Alls.

Llorer.

Julia Plaza

Manlleu

Elaboració:

Fregim el xai en una paella amb una mica d'oli.

En un altra paella fregim els alls, el pebrot

i la ceba amb unes fulles de llorer.

Quan el sofregit està fet,

hi afegim el xai i el cobrim amb vi.

Ho deixem coure tot fins que el vi es redueixi.

«Mole» amb pollastre

1 pollastre tallat petit.
8 xilis amples.
15 xilis mulatos.
2 xilis *pasillas*.
1 *chipotle* (és un tipus de xili sec).
3 tomàquets madurs.
50g d'ametlles.
50g de panses.
2 cullerades de sèsam torrat.
1/4 de barra de pa fregit.
Espècies (claus, julivert i canyella).
Pebre molt.
1 ceba mitjana fregida.
3 grans d'all fregit.
1 cullerada de sucre.
1 rajola de xocolata fondant.
1 truita de blat fregida.
1 tassa de mantega.
Sal.

Elaboració:

El dia abans hem de torrar els xilis
i posar-los amb aigua i sal durant tota la nit.

Escorrem els xilix i els batem amb les espècies,
el sèsam, el pa, la truita fregida, la ceba i els grans d'all.
Couem els tomàquets, els pelem i els molem amb el *chipotle*.

Fem un brou amb els menuts del pollastre,
la ceba, un gra d'all i julivert

Fregim el pollastre amb la mantega,
hi afegim el *chipotle* amb els tomàquets,
després el brou i la barreja
que tenim del xili.

Deixem que faci la xup xup i hi afegim brou i sal.
Ha de bullir fins que el pollastre sigui tou
i després hi afegim la xocolata i el sucre.

Hi tirem per damunt les panses i les ametlles
i el sèsam torrat.

Cuscús de pollastre

1 pollastre gran.

1 kg de cuscús.

1/2 kg de tomàquet.

1/2 kg de ceba.

1/2 kg de carbassó.

1/2 kg de pèsols.

1/2 kg de pastanagues.

1/2 kg de cigrons.

Coriandre o julivert.

Fatima Benibrahim
Manlleu

Elaboració:

Tallem el pollastre a trossets i el fregim.

Un cop estigui cuit,

hi afegim la ceba i el tomàquet.

Hi tirem una mica d'aigua

i tot seguit, el carbassó, els pèsols,

la pastanaga, els cigrons cuits i el coriandre.

Deixem coure el pollastre i les verdures una estona,

i ja podem servir el cuscús.

Sarsuela pobre

1 sípia.
1/4 kg de musclos.
1/2 kg de petxines.
4 patates.
1/4 kg de pèsols.
2 tomàquets.
1 pebrot verd.
2 cebes.

Ángeles Baena
Manlleu

Elaboració:

Tallem la sípia a trossets
i la coem en una cassola de fang
amb 2 cullerades d'oli d'oliva.

Hi afegim les cebes ratllades, els pèsols
i els tomàquets també ratllats.
Quan el sofregit està fet,
hi tirem les patates tallades a daus.

Mentrestant, coem els musclos
i les petxines al vapor.
Un cop cuits, els traiem la closca
i els afegim al sofregit.
Deixem que es cogui a foc lent durant 20 minuts.

Pit de pollastre farcit

1 pit de pollastre.

Mongestes tendres primes.

2 pastanagues.

Daus de llonganissa.

Daus de pernil dolç.

1 ou dur.

Sal.

1 ceba.

1 tomàquet.

2 alls.

Per la salsa:

Maionesa.

Julivert.

Pebrot verd.

Oli.

Elaboració:

Obrim el pit de pollastre per la meitat i l'aplanem que quedi ben fi per poder-lo farcir.

Hi afegim la mongeta tendra fina tallada petita, la pastanaga tallada petita, els daus de llonganissa, els daus de pernil dolç i l'ou dur i emboliquem el pit de pollastre com un caneló.

Cosim amb fil de cuina el pit de pollastre farcit perquè no s'obri i el posem en una cassola amb aigua, sal, ceba, tomàquet, i all perquè bulli durant 30 minuts.

Passats els 30 minuts traiem el pollastre farcit i el deixem refredar.
Quan està fred el tallem a rodanxes i li posem salsa tàrtara.

Elaboració de la salsa:

En un bol afegim la maionesa, l'oli, el julivert i el pebrot verd tallats petits.
Ho batem tot fins que ens quedi una salsa.

Postres



Bunyols de fira

1kg de farina.

1 quadrat de llevat.

1/2 sobre de llevat.

Sal, oli i aigua.

Pura López

Manlleu

Elaboració:

Escalfem una mica d'aigua en un cassó
i hi desfem el quadrat de llevat.

Hi afegim la farina i una mica de sal.

Barregem la massa fins que quedi com una gelatina.

Mentrestant, escalfem l'oli fins que sigui ben calent.

Fem els bunyols amb les mans i els fregim.

Quan siguin daurats els traiem del foc.

Pastís de pinya

1 llauna de kg de pinya.

1/2 kg de nata.

1 base de pastís.

Palmira de la Rubia

Manlleu

Elaboració:

Triturem les rodanxes de pinya

i les barregem amb la nata.

Tallem la base del pastís en tres capes

i les untem amb la barreja de nata i pinya.

Muntem el pastís, posant les capes una sobre l'altra,

i el deixem al congelador dues hores abans de servir-lo.

Púding d'ametlles

350 gr de farina d'ametlles.

200 gr de sucre.

6 ous.

24 galetes maria.

1 l. de llet.

Marisa Sanguino

Manlleu

Elaboració:

Triturem tots els ingredients.

Ho aboquem en un motlle i ho posem al forn a 200 graus al bany maria durant 3/4 d' hora.

Msemen

1/2 kg de mantega.

1 kg de farina.

Una mica d'aigua.

Llevat.

1 sobre de llevat.

Una mica de sal.

Khamisa

Manlleu

Elaboració:

En un bol gran posem la farina,
els dos tipus de llevat i la sal.
Barregem la massa durant força estona.
Quan està ben barrejada,
l'allisem amb la mà i la tallem en làmines.
Untem les làmines amb mantega,
i posem tres làmines una sobre l'altra.
Deixem que la massa creixi
i la posem a coure al forn.

Msemen: crep del Marroc.

Mousse de llimona

2 iogurts de llimona.

250 g de nata muntada.

1 ratlladura de llimona.

Fideus de xocolata.

Marina i Josep Comes. Llar Clarella
Manlleu

Elaboració:

Barregem els iogurts amb la nata muntada, procurant que no baixi el volum de la nata.
Ratllem la llimona i afegim la ratlladura a la mousse.
Servim la mousse en copes
i la decoram amb fideus de xocolata per sobre.
Si no es menja al moment, la guardem a la nevera.

Muffins de xocolata

225 g de farina.

3 cullerades petites de llevat en pols.

60 g de sucre moreno.

1/2 cullerada petita de sal.

120 ml de suc de taronja.

1 cullerada petita de pela de taronja ratllada.

120 ml d'oli.

1/2 cullera petita d'extracte de vainilla.

60 ml de llet.

1 ou batut.

75 g de xocolata.

Maite Aumatell i Yin Yoke

Manlleu

Elaboració:

En un recipient aboquem la farina,
el llevat en pols, el sucre i la sal.
Ho barregem tot fins que quedi ben amassat.

En un altre recipient barregem el suc de taronja,
la pell de taronja ratllada, la vainilla,
la llet, l'ou batut i l'oli.

A poc a poc, tirem la barreja líquida a la massa de la farina.
Ho remenem molt bé
i hi afegim la xocolata tallada a trossets.

Untem amb mantega els motlles de paper per fer muffins
o magdalenes i els omplim sense cobrir del tot
amb la massa preparada.

Posem els motlles al forn durant 20 minuts.
Quan els muffins estan cuits, els traiem del forn
i els deixem refredar abans de servir.

Pastís de milfulles amb fruita

1 làmina fresca de milfulles.

Melmelada d'albercoc

1 pot de guindes per a pastissos (no en almívar)

3 pomes golden.

Fruita variada (cireres, maduixes, nous,)

Mari Zambrana

Manlleu

Elaboració:

Estirem la làmina de milfulles.
Cobrim una safata amb la làmina
i la posem al forn uns deu minuts.

Pelem les pomes i les tallem a rodanxes fines.
Traiem la massa de milfulles del forn
i la decorem amb les rodanxes de poma.
Sobre la poma, hi posem una mica de mantega,
sucre i unes gotes de llimona.
Ho tornem a coure al forn uns 10 o 12 minuts
fins que la poma es dori.

Traiem el pastís del forn
i el pintem amb la melmelada d'albercoc.
L'acabem de decorar amb les altres fruites.

Pastís de coco

3 ous.

1 tub de llet condensada.

50 g de coco rallat.

1 got d'aigua.

100 g de sucre.

Mari Zambrana

Manlleu

Elaboració:

En un recipient barregem els ous batuts amb la llet.

Tot seguit, hi afegim un got d'aigua i el coco rallat.

Mentrestant, cremem sucre en un cassó i fem caramel.

Aboquem el caramel en un bol

i hi afegim tota la massa líquida.

Ho posem al forn a coure al *bany maria*

entre 30 i 35 minuts a 170° C.

Bany maria: posar el que es vol coure dins un recipient i aquest dins un altre ple d'aigua.

Msemen

1 kg de farina.

Oli.

Aigua.

Sal

Aixa Zaza

Manlleu

Elaboració:

Barregem la farina amb aigua i sal

i fem una massa prima que mullem amb oli.

Posem la massa en una paella i anem girant fins que està cuit.

Msemen

2 kg de farina.

Aigua.

1 l. d'oli.

Sal.

Mimouna El Idrissi
Manlleu

Elaboració:

En un recipient gran posem la farina.

Fem un forat al mig de la farina,

i hi tirem l'oli i una mica de sal.

Ho amassem ben amassat.

Posem la massa sobre una superfície plana

i l'aplanem amb el corró de cuina.

Quan té uns tres mil·límetres de gruix,

la tallem en quadrats d'uns 12 cm de costat

i en doblem les puntes.

Fregim els quadrats amb oli ben calent.

Pastissos

12 ous.

1 kg de farina.

1 kg d'ametlles.

1 paquet de margarina.

1/2 kg de cacauets.

1 kg de sucre.

Faisa
Manlleu

Elaboració:

Barregem la farina amb els ous, el sucre i la margarina fins aconseguir una massa ben consistent.

Estirem la massa, li donem forma de pastissos i els cobrim amb ametlles i cacauets

Ho posem al forn a coure fins que estiguin rossos.

Msemen

1 kg de farina.

1 paquet de mantega.

Oli.

Souad Seddouk
Manlleu

Elaboració:

Barregem la farina amb l'oli fins aconseguir una massa ben consistent.

Estirem la massa i la tallem a trossos.

La pleguem i l'untem amb mantega.

Fregim els trossos de massa amb oli ben calent.